

## Senioři v Domově pod Vinnou horou vyznávají zdravý životní styl

1. června 2017 ve 14 hodin v Domově pod Vinnou horou pokácíme MÁJKU a slavnostně otevřeme MINI FIT PARK. Jedná se o dva celokovové cvičební stroje s certifikací, pořízené pouze z darů mecenášů. Jedná se o 100% český výrobek, který již naši senioři zkouší a velmi si je pochvalují. Zacvičit si také mohou návštěvy, prostě všichni, kdo dbají o správný životní styl.

Pohyb na čerstvém vzduchu je pro nás všechny dvojnásob důležitý, proto jsme našim seniorům poříдили dva nejdůležitější posilovací stroje.

Vybrané cvičební stroje poslouží k celkové rehabilitaci, a to k posilování horních končetin, zlepšování ohebnosti a pohyblivosti kloubů rukou a ramen, zápěstí, loktů a klíčních kostí.



Další pak k posilování lýtkových a stehenních svalů, rehabilitace spodních končetin, obnovení svalových oslabení, zvyšování pohyblivosti kloubů. Stroj pomůže k lepší koordinaci nohou a zlepšuje krevní oběh.

Přáli bychom si, aby naše posilovací stroje nebyly pouze trendem, ale abychom opravdu využili těchto prvků k aktivaci a rehabilitaci. Péče o své tělo a pravidelný pohyb ovlivňuje naši duševní a sociální pohodu a může se stát elixírem našeho života.

V letošním roce v našem domově kráčíme vyznačeným okruhem do města Jičína. Předem stanovený okruh v zahradě měří cca 380 m, recepční nám zaznamenávají počet kol a pomyslně směřujeme za vytyčeným cílem. Na otevření FIT PARKU jsme pozvali rodinu Rumcajse, Manky a Cypíska, kteří nás do jejich lesa Řáholce pozvali. Zábava kombinovaná se sportem je důležitá nejen pro nás, ale také pro Vás, proto jste srdečně zváni. Přijďte mezi nás.

Marcela Mikulová  
ředitelka domova

V Hlučíně 31. 5. 2017